HANDBAL

ANTRENAMENTUL DE SALĂ AL ECHIPELOR

Cele apărute eri despre pregătirea echipelor de handbal pentru viitorul sezon nu sunt, desigur, decât generalități care constituiesc punctul de plecare a unei serii de articole cari vor analiza mai pe larg fiecare din cele 3 perioade de antrenament.

Azi ne vom ocupa de antrenamentele de sală, care — după cum am arătat — încep la data de 15 Ianuarie. Până la această dată jucătorii vor avea vacanță în adevăratul înțeles al cuvântului.

★

În cursul primei săptămâni, adică dela 15 la 22 Ianuarie, se vor face două antrenamente (Marți și Joi) și o ședință cu caracter tehnic și educativ (Miercuri). Antrenamentele din cele două zile vor fi făcute timp de o oră care va fi împărțită astfel: 20 minute gimnastică, 30 tehnică individuală și ultimele 10 minute rezervate mișcărilor liniștitoare.

Marții programul de gimnastică din cele 20 minute cuprinde: mers și alergare de încălzire și mișcări de gimnastică suedeză pentru mărirea mobilității, elasticității mușchiului, formarea detentei, a simțului de echilibru, câștigarea forței, etc.

Următoarele 30 minute vor servi pentru desăvârșirea tehnicei individuale. Timp de 10 minute se va face aruncarea și prinderea mingei de pe loc, lucru care ajută la învățarea corectă a stilului. Apoi se vor face alte 10 minute pase în doi cu deplasarea înainte în alergare ușoară. Pentru precizie în shot, se va face 5 minute aruncarea mingei la țintă dela 11 m, iar ultimele 5 minute un joc distractiv, (ștafeta cu mingea aruncată).

Joi, acelaș program de gimnastică, diferit fiind numai programul tehnicei individuale. Astfel, 10 minute se fac pase felurite cu mingea medicinală, 5 minute antrenament de conducere a balonului, 5 minute pase cu mingea de handbal de la 15—20 m distanță și 10 minute pase în doi din alergare ușoară.

In săptămâna a doua 22—29 Ianuarie timpul de pregătire crește și totodată se va face și al treilea antrenament Duminica, bineînțeles fără neglijarea ședinței de Miercuri de comentare a regulamentului.

Marți programul este următorul: 30 minute gimnastică (aceeaș ca săptămâna trecută), 30 minute tehnică individuală (pase de pe loc cu mâna dreaptă și stângă la înălțime, la distanțe de 6—8 m, dribling, concurs de ștafetă, tras dela 11 m la ținta pusă pe podea și pase din alergare în trei fără încrucișare, fiecare pas trecând pe la jucătorul din centru), 20 minute se va juca volei, care contribue la formarea reflexelor plasamentului, desvoltă articulația degetelor, etc., iar ultimele 10 minute se vor face mișcări liniștitoare.

Al doilea antrenament adică cel de Joi va fi început tot prin gimnastică, însă de o durată mai lungă, 40 minute. Apoi va fi continuat cu 30 minute de tehnică individuală după cum urmează: 5 minute diferite aruncări cu mingea medicinală; 5 minute pase în doi fără schimbări de locuri și cu un dribling; 5 minute pase lungi de pe loc dela o distanță de 20 m. 10 minute tras la ținta instalată la înălțimea de un metru dela podea, 5 minute ridicarea mingilor ce se rostogolesc pe jos (ramasare), 15 minute jocuri distractive cu aplicații la handbal (diferite ștafete cu minge în dribling sau în pase). Antrenamentul se sfârșește după cinci minute în care se fac mișcări liniștitoare.

Duminica programul cuprinde 25 minute gimnastică, 15 minute tehnică individuală (recapitularea tuturor celor făcute până în prezent) și 40 minute volei.

In următoarele 3 săptămâni care au mai rămas din perioada de pregătire în sală se mențin aceleași zile. Marți, Joi și Duminică antrenamente în sală și Miercurea ședință de studiere a regulamentului de joc.

Antrenamentul de Duminică va fi identic cu cel din a doua săptămână. Iar cele de Marți și Joi au programul următor: gimnastică, continuarea mișcărilor de gimnastică suedeză pentru suplețe, coordonarea reflexelor, detentă și viteză, îmbunătățirea tehnicei individuale făcându-se diferite pase, prinderi, dribling, tras la țintă, exerciții a fentelor și jocuri distractive cu aplicații la handbal; se vor face și diferite încrucișări astfel:

Fig. 1. — A se deplasează spre B și pasează mingea, B trece prin fața lui A primește mingea și o dă lui C.

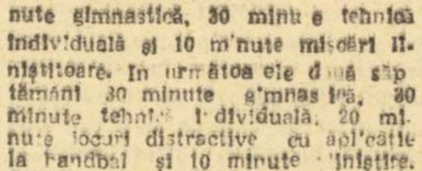
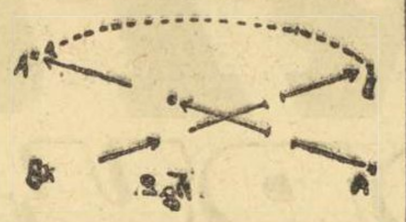


Fig. 2 — A se deplasează cu mingea cu un dribling spre B. Acesta fuge și încrucișează drumul cu A dela care primește mingea apoi face un dribling și aruncă mingea în [illegible]



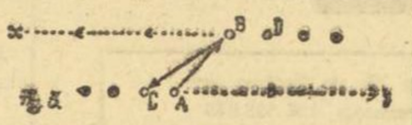
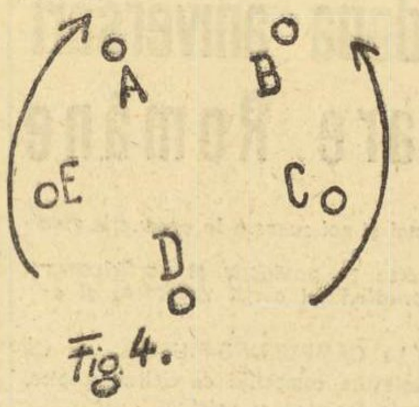


Fig. 3, sistemul în diagonală. — Jucătorii sunt împărțiți pe două grupe care stau față în față. A pasează lui B care fuge în direcția X și primește balonul în plină viteză. In momentul următor pasează lui C care va intra în plină viteză pe direcția Y.



Tot în cadrul programului de tehnică individuală se pot exersa probe în care după Fig. 4, jucătorii aleargă în cerc pasând mingea A la B la C, etc., trei ture într'un sens și apoi trei invers.

Timpul de antrenament în acestea va fi următorul: Marți săptămâna 30 Ianuarie — 5 Februarie 20 minute gimnastică, 30 minute tehnică individuală și 10 minute mișcări liniștitoare. In următoarele două săptămâni 30 minute gimnastică, 30 minute tehnică individuală, 20 minute jocuri distractive cu aplicațiile la handbal și 10 minute liniștire. Joi din prima săptămână 30 minute gimnastica, 30 tehnică individuală și 5 minute liniștire, în ultimele săptămâni 40 minute gimnastică, 30 tehnică individuală, 15 minute jocuri distractive cu aplicații la handbal și 5 minute mișcări liniștitoare.

MONIS FRANCISC
antrenor al echipei CSCA

NATAȚIE

Cele mai bune performanțe feminine la 400 m. liber

Creșterea calitativă la proba feminină de fond este deosebit de mare. Dela cele 7 min. 10 sec. 4 pe care le-a obținut Lisbeth Bock anul trecut pe această distanță, până la cele 6 min. 29 sec. 4 de anul acesta, este un drum foarte lung, care a putut fi parcurs numai într'un an de zile, datorită condițiilor de desvoltare pe care le-a avut la dispoziție natația.

Intre media celor mai bune 8 performanțe din anul trecut (7.33.4) și cea a celor de anul acesta (7.03.2) este iarăș o diferență apreciabilă.

Performanțele cele mai bune din acest an sunt următoarele:

6.29.4 (7.10.4) Lisbeth Bock (IL)
6.59.4 (7.37.9) Marg Wiener (IL)
7.01.6 (7.37.8) Sanda Eftimiu (SPC)
7.10.5 (8.03.0) D. Mureșan (CSUC)
7.35.0 (— —) Lia Cucu (CSUC)
7.43.2 (8.26.0) V. Ghiță (Constr.)
7.44.0 (7.44.2) B. Prediger (Constr.)
7.52.7 (— —) Irina Fodor (Rata)

După cum se vede, aproape toate înotătoarele au realizat un progres extraordinar, de zeci de secunde. Ca o observație de ordin general trebue să notăm faptul că nici una dintre înotătoarele noastre nu știe să și dozeze efortul tocmai într'o probă lungă. Acest lucru arată o deficiență în antrenamente care, fără îndoială, va fi remediată anul viitor.

Dintre înotătoarele prezente pe tabloul de mai sus Lisbeth Bock a fost categoric cea mai bună anul acesta și este probabil că-și va păstra locul și anul viitor. Wiener, cu un stil liniștit, va mai progresa, ca și Sanda Eftimiu dealtfel care poate reuși rezultate mai bune. Un progres însemnat a arătat Delia Mureșan, al cărei stil îmbunătățit i-a adus un loc de frunte pe tabela celor mai bune performanțe.

— neb —

VOLEI

«Cupa 16 Februarie» continuă azi în sala C.F.R. Giulești

Cupa „16 Februarie", își continuă azi activitatea programând în sala CFR Giulești cinci jocuri, toate în cadrul categoriilor inferioare.

Din ce în ce mai strânsă și mai disputată devine lupta pentru calificarea mai departe în cupă. Această dispută va spori atunci când vor intra în joc și echipele dela categoria I-a.

Azi, sala CFR Giulești, găzduește jocurile dela categoria II-a, și toate echipele vor căuta să depună eforturi maxime pentru a nu fi eliminate din competiție. Jocurile pentru „Cupa 16 Februarie" vor continua în cursul săptămânii viitoare.

AVIAȚIE

CELE MAI BUNE PERFORMANȚE NAȚIONALE (MODELE LANSATE LA ȘES)

Ca niciodată, anul acesta a fost bogat în concursuri; în special în toamnă, când în urma inițiativei Comisiei locale de Aviație Sportivă Ilfov, s'au organizat numeroase concursuri demonstrative.

Exemplul a fost urmat și de alte Comisii, aeromodeliștii având astfel ocazia unor frumoase comportări.

Tot acest an a adus și prima întâlnire internațională — cea din Ungaria — unde constructorii noștri s'au prezentat peste așteptări.

Dăm mai jos cele mai bune performanțe naționale ale anului la modelele lansate la șes:

1. *Ștefan Benedek (Cluj) 1 oră 14 minute 1 sec.*
2. *Gheorghe Dumitru (Buc.) 35 minute.*
3. *Andrei Budai (Tg. Mureș) 28 minute 51 sec.*
4. *Ion Georgescu (Buc.) 27 minute.*
5. *Otto Hintz (Tg. Mureș) 26 minute 51 sec.*
6. *Gavril Bâiko (Tg. Mureș) 22 minute.*
7. *Ștefan Bitto (Tim.) 21 minute 9 sec.*
8. *Anton Sal (Cluj) 18 minute 15 sec.*
9. *Ernest Kiss (Cluj) 16 minute 42 sec.*

10—11. Pompiliu Presceanu (Sibiu) 14 minute.
10—11. Vasile Brânzei (Petroșani) 14 minute.
12. Iosif Ujvari (Cluj) 12 minute 50 sec.
13. Ion Uveghes (Cluj) 11 minute 35 sec.
14. Ștefan Purice (Buc.) 11 minute
15. Delinski A. (Brașov) 10 minute 55 sec.
16. Kaiser R. (Cluj) 7 minute 38 sec.
17. Ion Georgescu (Buc.) 7 minute 26 sec.
18. R. Schwartz (Tg. Mureș) 7 minute.
19. V. Husa (Tg. Mureș) 6 minute.
20. V. Deju (Tg. Mureș) 5 minute 50 sec.
21. C. Borsos (Tg. Mureș) 5 minute 40 sec.
22. Dinu Simion (Buc.) 5 minute 33 sec.
23. Mihalache E. (Buc.) 5 minute 15 sec.
24. Dan Teodorescu (Buc.) 5 minute 11 sec.

Cei 24 de constructori care au depășit 5 minute, arată clar progresul aeromodelismului nostru.

Ștefan Benedek, are la activ o performanță nesperată: 1 oră 14 minute 1 sec, care reprezintă un nou record național, de valoare continentală. Acest rezultat l-a reușit la concursul internațional dela Budapesta.

Gh. Dumitru, cu o performanță surpriză, cu mult superioară adevăratei sale valori.

Andrei Budai a obținut un rezultat meritoriu, urmat de Ion Georgescu, un tânăr cu reale calități, dar cu mai puține cunoștințe tehnice.

Campionul național Ștefan Bitto, abea al 7-lea cu performanțe care i-a adus titlul pe 1949.

Alexandra Stătescu, prima fată din acest clasament — singura în primele 40 de locuri — s'a clasat a 11-a cu o performanță superioară valorii sale reale.

Din rest, trebuesc remarcați I. Ujvari, I. Uveges, Purice Șt. și mai ales Dinu Simion, un tânăr cu multă corectitudine în execuție.

Iată acum și un clasament pe centre:

1. *Târgu-Mureș:* 3+5+6=14 puncte.
2. *București:* 2+4+11=17 puncte.
3. *Cluj:* 1+8+9=18 puncte.

Pentru prima oară în istoria aeromodelismului nostru, în acest an s'au prezentat la concursuri numeroase fete, care au arătat reale calități, reușind uneori să ocupe locuri fruntașe în clasamente.

Pentru mobilizarea fetelor merită să fie remarcată Comisia Locală Ilfov, singura care a înțeles să muncească serios. Spre deosebire de ea, alte Comisii Locale: Cluj, Tg. Mureș, etc., nu au făcut nimic în această privință.

★

Iată, acum, clasamentul primelor aeromodeliste din acest an:

1. *Alexandra Stătescu* (P.T.T. Buc.) 13 minute 50 sec.
2. Aurelia Pârlea (P.T.T. Buc.) 3 minute 50 sec.
3. Angela Marcu (C.F.R. Buc.) 3 minute 46 sec.
4. Maria Weber (I.T.C. Buc.) 3 minute 32 sec.
5. Hilda Welter (23 Aug. Buc.) 3 minute 9 sec.
6. Ștefania Negoiasa (I.T.C. Buc.) 2 minute 50 sec.

7-8. Ana Achim (23 Aug. Buc.) 2 minute 27 sec.
7-8. Elena Lăzărescu (I.T.C. Buc.) 2 minute 27 sec.
9. Ecaterina Dobrin (I.T.C. Buc.) 2 minute 1 sec.
10. Aneta Stoica (P.T.T. Buc.) 1 minut 21 sec.

Privind clasamentul, observăm că primele 10 clasate sunt bucureștence.

Nici o provincială nu s'a clasat în primele 15 locuri. Iată, un fapt care trebue să dea de gândit Comisiilor Locale.

ALEXANDRA STATESCU, s'a clasat prima cu o performanță foarte bună. Dar nu s'a mai clasat la niciun alt concurs, ceeace face ca performanța ei să fie considerată întâmplătoare.

AURELIA PARLEA este o constructoare serioasă, cu talent. O surpriză, performanța Angelei Marcu, la primul său concurs acum 3 luni.

Maria Weber, Ștefania Negoiasa și Ecaterina Dobrin, aeromodeliste bune, dar fără prea multe cunoștințe tehnice.

A cincea Hilda Welter, cea mai veche și cea mai pregătită aeromodelistă a noastră.

Performanțele Anei Achim și Elenei Lăzărescu bune cu atât mai mult cu cât sunt începătoare. Ultima, nu face aeromodelism decât de o lună.

★

Un clasament pe secții se arată astfel:

P.T.T.: 1+2= 3 puncte.
I.T.C.: 4+6= 10 puncte.
23 Aug.: 5+7= 12 puncte.

ȘT. DORIN

CICLISM

DESPRE ACTIVITATEA DE IARNĂ A ALERGĂTORILOR (3)

Activitatea de iarnă a ciclistului poate fi foarte variată.

Astfel, în locul schiului, al patinajului și al unui program la sală, sau concomitent cu aceste preocupări, alergătorul, — dacă are posibilitate — își poate inscrie în activitatea lui de iarnă, partide de volei în sală, ședințe de scrimă sau întâlniri de tenis de masă.

Bineînțeles, însă, că va avea grijă să nu exagereze, să nu-și încarce programul, transformând vacanța într'un alt sezon bogat ceeace nu-i deloc indicat.

In timpul iernii, ca o simplă recreație se poate ocupa și cu aceste sporturi: după cum și participarea la ședințele de antrenament pentru box sunt foarte folositoare, mai ales dacă acordă mai multă atenție la săritul coardei, care, într'o oarecare măsură se aseamănă cu pedalajul.

Un alt mijloc interesant pentru menținerea formei unui ciclist, în timpul iernii, este urcatul scărilor.

Este interesant din acest punct de vedere cazul unui antrenor de ciclism care, pentru a păstra contact în timpul vacanței cu echipa pe care o antrena, fixase în fiecare săptămână o întrevedere cu cicliștii săi.

Alergătorii s'au mirat că ședințele săptămânale, — constând din scurte discuții retrospective, de actualitate și proecte, — nu mai aveau loc la sediul obișnuit ci într'o sală la etajul al 10-lea. Și au mai fost neplăcut surprinși alergătorii, că de câte ori veneau la ședință pe portiera ascensorului era un aviz: defect. Ei au fost astfel nevoiți să urce cele câteva sute de trepte ale celor zece etaje.

In primăvară, când maestrul și-a mutat consfătuirile la sediul clubului respectiv, el a mărturisit cicliștilor că special fixase ședințele acolo, la etajul al zecelea și tot special, la ora respectivă aranjase ca ascensorul să nu funcționeze.

In felul acesta s'a făcut un foarte bun antrenament, știut fiind cât de eficace pot înlocui 200—300 de trepte, o eșire pe șosea.

Cicliștii, firește, s'au amuzat de ingeniosa și practica metodă a antrenorului lor, în urma căreia, în adevăr, au constatat, cu prilejul primei eșiri pe șosea, că procedeul fusese binevenit.

Iată deci, că oridecâteori aveți de urcat la vreun etaj, este mai practic să evitați ascensorul.

Dar, cicliștii mai au o modalitate, cea mai apropiată de sportul pedalei: „home-trainer"-ul (aparatul de pedalat în cameră).

Ce este un astfel de aparat și cum se întrebuințează el, vom vedea în numărul următor.

Ion

BASCHET

ASTĂZI UN PROGRAM AL TINERILOR

După numeroase întâlniri din cadrul primei categorii, sala Giulești găzduește astăzi partidele celei de a doua zile a etapei din „Cupa 16 Februarie".

„Eroii" celor trei partide de astăzi sunt jucătorii tineri în echipe numai puțin tinere. Că așa trebue să fie o arată faptul că patru din cele șase echipe ce luptă astăzi sunt garniturile secunde sau terțe ale respectivelor grupări. Adică aceleași echipe din care se recrutează elementele tinere pentru prima echipă, rezervorul echipei „a celor mari".

De aceea, departe de a fi lipsite de interes, partidele de genul acestora, oferă întotdeauna prilej de constatări interesante și nu rareori un spectacol de bună calitate rezultat al unei lupte dârze, tinerești.

Și dacă astăzi au cuvântul pe teren echipele Sind. Sanitar, CFR III, CSU II, Justiția, Godeanu III și PMB II, tot așa așteptăm din partea celor ce conduc aceste echipe sau întreaga activitate baschetbalistică bucureșteană mai multă atenție față de echipele dela „inferioare" și față de tinerii din aceste echipe, tineri care nu pot progresa decât dacă sunt bine îndrumați.

CALENDAR SPORTIV

JOI 28 DEC. 1949

Baschet

CUPA 16 FEBRUARIE

SALA CFR GIULEȘTI: Delegat districtual: Naftalovici
Ora 16.30: S. Sanitar — CFR III (m) arb. Masek, Steinberg
Ora 19: CSU II — Justiția (m) arbitri Tulbure, Banu
Ora 19.30: Godeanu III — PMB II (m) arb. Naftalovici, Ionescu.

Tenis de masă

Ora 18: Sala Godeanu din str. Gutenberg (Casa Tineretului) ziua a doua a concursului individual cu invitați.

Tir

Ora 14: Poligonul I.E.F. Concurs pentru Insigna de Polisportiv

Volei

CUPA 16 FEBRUARIE

SALA CFR Giulești: Delegat districtual: Gh. Ionescu
Ora 16: Grivița CFR — USPTT I (f) arb. Rupureanu, Poenaru.
Ora 16,30: Înfrățirea — MCA (f) arb. Dinescu, Rupureanu.
Ora 17: Universul — CFR G. Nord (f) arb. Cozac, Poenaru.
Ora 17.30: FC Gh. Gheorghiu-Dej — CSCA II (m) arb. Iliescu, Weiss.
Ora 18: Bul. Oficial — CF Gh. Gheorghiu-Dej (f) arb. Dinescu, Weiss.

TIR

Rodica Dabija deține un record național superior celui masculin la aceaș probă

Publicăm în continuare performanțele realizate de trăgătorii noștri la concursurile oficiale disputate în acest an.

PISTOL PRECIZIE — 60 FOCURI

Record mondial: 559 pct. din 600 posibile — T. Ullman.

Record R. P. R. — băeți: 520 pct. — Iosif Sârbu.

Record R. P. R. — fete: 457 pct. — Paraschiva Elekes.

Campion R. P. R. pe anul 1949: Iosif Sârbu — 519 pct.

Iată performanțele obținute de trăgători:

Iosif Sârbu: 483, 510, 510, 498, 512, 519, 508; Gh. Lichiardopol: 511, 507, 509, 507; N. Cristoveanu: 503, 497, 498, 431, 496, 497, 510; C. Dabija: 470, 466, 499, 490, 477, 465, 484; Licinio Ciolea: 471, 457, 473, 465, 476, 491; Sorin Cantili: 451, 455, 483, 432, 475; Gh. Corbescu: 458, 431, 420, 447, 456. Aurel Neagu: 422, 395, 423, 439, 438; Paraschiva Elekes: 441, 457; T. Manicatide: 480, 461, 463, 495, 489, 504; C. Popescu: 430, 427; H. Herșcovici 483.

★

Pistolul precizie este una dintre puținele probe la care recordul național nu a cunoscut nicio îmbunătățire în anul 1949. Faptul se explică prin aceea că proba de pistol precizie este foarte grea (concurentul trage 60 focuri în trei ore) și nici nu s'au programat prea multe concursuri. Performanțele mari se obțin cu pistoale de cea mai bună calitate pe care, deocamdată, trăgătorii noștri nu le posedă.

ARMA SERIE — 40 FOCURI —
POZIȚIA CULCAT — FETE

Record R. P. R. 383 pct. — Rodica Dabija

Performanțele obținute de trăgătoarele noastre sunt următoarele:

Rodica Dabija: 349, 365, 378, 369, 371, 373, 382, 380, 383; Elena Cerchez: 372, 367, 370, 363, 371, 372, 372; Felicia Iovănescu: 321, [illegible], 356, 353, 374, 358, 346, 362, 345; Marilena Vidrașcu: 357, 345, 345, 343, 362; Renata [illegible]: 318, 346, 335, 348, 335, 334, 338, 338, 340; 352, 349, 362; Roxana Popescu: 313, 355, 338, 363, 348, 348, 343, 349, 351, 314, 333, 344.

★

Recordul național dela armă serie — 40 focuri — poziția culcat fete — a cunoscut cele mai [illegible] ameliorări: 373 — Rodica Dabija, 372 — Elena Cerchez, 375 — Rodica Dabija, 382 — Rodica Dabija și 383 — Rodica Dabija.

Actualul record național feminin 383 pct. — este superior cu 2 pct. recordului național masculin dela aceaș probă. Sorin Cantili 381 pct.

ACTIVITATEA LA TECUCI

Până în acest an nu se putea vorbi de o activitate continuă și organizată a tirului în orașul Tecuci. Datorită Insignei de Polisportiv însă tirul a început să ia un avânt deosebit în rândurile tinerilor tecuceni. Odată construit poligonul de tir în localitate, zeci de tineri au început să facă antrenamente și să participe la concursurile organizate.

Un fapt îmbucurător îl constitue participarea numeroasă a fetelor la antrenamentele și probele de tir. Peste 90 de tinere, în frunte cu elevele Școalei Tehnice Profesionale, s'au prezentat până acum la proba de tir a Insignei de Polisportiv.

Dată fiind această intensă activitate Comitetul Județean pentru Cultură Fizică și Sport a hotărît ca la primăvară să se mărească poligonul, construindu-se cabine speciale precum și un zid de protecție.

VION
corespondent

ȘTIRI

▸ *AZI, începând dela ora 14, la poligonul I.E.F. se dispută concurs pentru Insigna de Polisportiv.*

ATLETISM

DIN CODUL ATLETIC

▸ *BLOCURILE de start sau sprijinile pentru picioare la plecare, pot fi construite din lemn sau metal. Ele pot fi construite în așa fel ca să poată fi ajustate de fiecare concurent, însă nu este permis să fie prevăzute cu arc sau alt dispozitiv, care să avantajeze concurentul, în mod artificial la pornire.*

Rolul lor nu este altul decât acela, de a nu produce niciun fel de stricăciune pistei — întocmai ca și clasicele gropi — și fiind demontabile, sunt ușor transportabile dintr'un loc în altul.

▸ *SENSUL alergărilor va fi astfel, ca partea stângă a alergătorului, să fie către interiorul pistei. In toate alergările pe culoare, fiecare concurent va rămâne dela plecare până la sosire în culoarul ce i-a fost rezervat.*

In alergările fără culoare concurentul nu va putea să taie drumul altuia, decât dacă are un avans de cel puțin doi metri înaintea acelui pe care vrea să-l depășească.

▸ *INCLINAȚIA maximă a pistei nu va putea trece de 1 m. la 1000 m.*

BOX

TEHNICA LOVITURILOR PUTERNICE

Experiențele, bazate pe metode științifice, au demonstrat că loviturile puternice nu sunt altceva decât produsul a doi factori: masa și viteza pumnului.

Prin urmare, forța de lovire este produsul factorilor de mai sus. Viteza și masa pot fi schimbate prin antrenamente, în acest fel, mărindu-se forța de lovire care la rândul ei depinde de eficacitate. Dar, pentrucă o lovitură să fie eficace trebue să se țină seamă de precizia cu care se lovește un punct sensibil și de felul cum se ține pumnul pentrucă suprafața de lovire să fie cât mai mică și mai tare.

Mărirea vitezei de lovire se obține prin întrebuințarea mai multor grupe musculare în acelaș timp. Bunăoară, când executăm un croșet de dreapta, nu ne mulțumim cu o simplă aruncătură a brațului deoarece acești mușchi nu sunt suficient de puternici. Pentrucă lovitura să fie mai puternică vom răsuci întreg trunchiul spre stânga împingând și cu piciorul drept. In acest fel loviturii i se imprimă forța totală a mușchilor abdominali, dorsali și pectorali, fiind ajutați de mușchii piciorului drept.

Acest lucru este valabil și pentru swinguri și upperkuturi. La loviturile directe se împinge numai cu piciorul drept.

Pentru a obține o răsucire a trunchiului cât mai rapidă în toate direcțiile, se vor face mișcări de gimnastică, în picioare și la podea.

O atenție deosebită trebue să se acorde poziției picioarelor. Piciorul corespunzător brațului care lovește să fie întotdeauna întors în direcția loviturii care se dă.

Cele spuse mai sus, privesc mărirea vitezei de lovire.

Nu este suficient să antrenăm toate grupurile musculare ci în momentul când pumnul atinge ținta, corpul întreg trebue să fie contractat și să formeze un tot omogen, astfel încât întreaga forță a corpului să fie imprimată loviturii.

In timpul loviturii corpul va forma un ansamblu rigid, iar contractarea corpului nu va dura mai mult de o fracțiune de secundă, ea producându-se atunci când pumnul se află la circa 10 cm. de țintă. Contractarea va înceta imediat după ce lovitura a ajuns, evitându-se astfel o consumare inutilă de energie.

Pentrucă loviturile să fie eficace trebue să studiem următorii factori:

1. Precizia cu care se lovește un punct sensibil.
2. Poziția corectă a pumnului pentru ca suprafața de lovire să fie cât mai mică și cât mai dură.

Primul factor nu intră în cadrul acestui articol, dar putem aminti că o lovitură precisă și ușoară, are un efect mai mare decât o lovitură puternică prost plasată.

La al doilea factor, adică suprafața și tăria punctului care lovește trebue să precizăm următoarele:

Suprafața de lovire trebue să fie cât de mică pentru ca șocul să nu fie repartizat pe suprafețe prea mari, (cea care lovește și cea care primește), căci iar scade din putere și eficacitate.

Pumnul se va ține în așa fel încât oricare ar fi lovitura ea să fie dată cu capul metacarpienelor, la articulația lor, cu primele falange ale degetelor 2, 3, 4 și 5. In acest fel se vor putea evita luxațiile sau fracturile.

In aplicarea loviturii antebrațul va fi plasat în așa fel, încât oasele să fie exact în prelungirea metacarpienelor, fără a se forma vreun unghiu, care ar amortiza loviturile.

MARIO DE SANTO
instructor central de box

Să învățăm metodic șahul

XXX. IDEILE STRATEGICE ALE DESCHIDERILOR

In momentul în care jucătorul începe să-și dea seama de mecanismul începerii unei partide de șah, — adică de echilibrul ce trebue să existe între principiul desvoltării rapide și ocuparea centrului, — și știe să se ferească de curse și de jocul mecanic, cunoscând în acelaș timp câteva variante teoretice mai obișnuite, el are în față problema de a studia în mod organizat un oarecare număr de deschideri pe care să le cunoască bine și să le poată aplica în jocul practic împotriva unor jucători din ce în ce mai tari.

Am arătat care sunt regulele de urmat în studiul deschiderilor (vezi articolul Nr. XXI). Elementul cel mai important este fără îndoială cunoașterea ideilor strategice. Fără de care învățarea variantelor este inutilă, sau chiar de multe ori dăunătoare.

Dar, înainte de a trece la studiul acestor idei, e bine să stabilim care este obiectul „teoriei deschiderilor" și cum trebuesc utilizate în general cărțile care conțin variante de deschidere, explicate și comentate.

După cum am scris la începutul acestui curs, datorită faptului că albul face prima mutare, el are un mic avantaj de timp la începutul partidei, în urma căruia el deține inițiativa. Problema care se pune teoriei deschiderilor, este pe deoparte de a căuta căile cele mai bune pentru conservarea și eventual mărirea acestei inițiative, — iar pe de alta găsirea metodelor celor mai bune ale negrului pentru obținerea cât mai grabnică a unei poziții egale.

In jurul acestei probleme se dă lupta în fiecare variantă de deschidere. In fiecare partidă de concurs variantele suferă continui modificări, se găsesc mutări noi („inedite", — vezi capitolul precedent), care schimbă aprecierea teoretică asupra respectivei deschideri. De multe ori, în urma vreunei partide concludente, o deschidere oarecare este complet părăsită și nu se mai joacă mulți ani. Ea nu este reluată decât dacă se găsește vreo nouă metodă de joc satisfăcătoare. Astfel, de exemplu Indiana Veche (1.d4, Cf6 2.c4, d6), care fusese mult jucată acum 40—50 de ani de către Cigorin, a fost complet părăsită prin [illegible], în urma câtorva victorii obținute împotriva ei de către Alehin. Ea nu a fost reluată decât în ultimii ani, în urma descoperirii unor noui metode de joc pentru negru de către maeștrii sovietici Boleslavsky, Bronstein și alții, care au modificat și adaptat ideia strategică a acestei deschideri la tehnica modernă a jocului.

Cărțile de deschideri, în marea majoritate, se ocupă tocmai de studiul acestor metode de joc, concretizate sub forma unor variante precise, jucate deobicei în partide de concurs. Ele prezintă cititorului o colecție de începuturi de partidă, sistematizate și grupate pe deschideri, — care epuizează deobicei principalele alternative posibile examinând în cea mai mare parte mutările corecte și mai puțin greșelile de evitat.

Unele cărți de acest gen, — cum este de exemplu lucrarea sovietică „Sovremenii debiut" — ajung la o mare desăvârșire, prezentând cititorului, la data apariției, un tablou complet al variantelor cunoscute și permițând o orientare ușoară în mijlocul lor, datorită unei foarte bune sistematizări a materialului.

Asemenea cărți sunt necesare jucătorului care vrea să progreseze. Ele trebuesc însă utilizate numai în momentul când cititorul este capabil să-și dea seama de ideile strategice ale deschiderilor, când el a ajuns la o forță suficientă pentru a înțelege legătura dintre mutările unei partide de maeștri și ideia strategică a deschiderii respective.

In cele ce urmează, nu ne vom ocupa deloc de variante de deschidere, (Pe acestea cititorul le poate găsi cu ușurință în cărți de specialitate, în reviste și în colecțiile de partide de concurs care se publică), ci vom încerca să trasăm pe scurt, ideile strategice ale principalelor deschideri, astfel ca fiecare dintre cititorii noștri să se poată descurca cu ușurință în labirintul variantelor analizate, să le poată înțelege și urmări cu ușurință. In felul acesta, acei care abia acum încep studiul teoriei șahului, vor putea porni pe calea cea mai ușoară, dela idei spre variantele concrete, — și nu invers cum procedează deobicei jucătorii neexperimentați.

HIPISM

ALERGĂRILE DE AZI DELA BĂNEASA-TRAP

PR. FELICENI

Falia	1700	I. Szabo
Drumeața	1740	Strijiniuc
Ocazia	1740	G. Crainic
Diamant II	1740	N. Galdaev
Domnița B	1740	Popa
Foc	1740	St. Bordei
Melidor	1740	Moldoveanu
Drăgaica II	1760	Terehov
Ialomicioara	1780	N. Gheorghe
Năframa	1780	Țigăeru
Romanța	1800	Ghinea
Scatiu	1800	Tănase

PR. CARPINIȘ

Faura	2100	Țigăeru
Fra Diavolo	2140	Bordei
Johor	2140	Cosma
Dornica	3160	Teofil
Hans	2160	Grunwald
Crivăț III	2160	Ghinea
Fany	2160	Slovensky
Asurda	218	I. Szabo
Samsar	2180	G. Bonțoi

PR. BAICOI rep. I

Halpina	1700	Ghinea
Gretel	1700	G. Moldovan
Dinel	1700	Savu
Honolulu	1720	Mihăilescu
Niagara II	1720	Terehov
Bur Han	1720	Țigăeru
Morărița	1720	F. Pașca
Lylyana G.	1740	Catană
Sancina	1740	S. Georgescu

PR. DOINA

Balaur	1700	Țigăeru
Bolid II	1700	Secară
Neptun	1720	Popa
Bărăgan II	1720	Ghinea
Broscuța	1720	Catană
Coțofana	1720	Voronin
Nervana T	1740	Grunwald
Beduin	1740	B-sky
Paulina	1740	Teofil
Vivat II	1740	Tănase

PR. SNAGOV

Aliș Veriș	2100	Toderaș
Dobândit	2100	Țigăeru
Sutaș	2100	Secară
Electric	2140	Grunwald
Rival	2140	Marcu
Vengo	2160	Bordei
Tutana	2160	Tănase

PR. JARIȘTEA

Cretta	1700	Teofil
Odor T	1700	Marcu
Fanella	1700	I. Moldovan
Ioana	1720	N. Galdaev
Luntrea	1720	Țigăeru
Biga	1720	Popa
Corabia	1720	Voronin
Vestala	1720	Toderaș
Lidio	1740	Vârlan
Cavaler II	1740	Tănase
Căminar	1760	Catană
Crivăț	1760	Buțan

PR. BAICOI rep. II

Nirvana	1700	G. Moldovan
Jurubița	1700	Teofil
Alarma	1720	Chiajevici
Poteca B	1720	I. Szabo
Guli	1720	Secară
Cicero	1740	Ghinea
Fir For	1740	N. Galdaev
Samarinda	1760	Cristea R.
Boboc	1780	Avram

CONCURENȚI ȘI PERSPECTIVE

Pr. Feliceni

O alergare deschisă în care prin impresie vom înclina în ordine către Domnița B, Drăgaica II, Melidor, Năframa și Romanța, iar Scatiu poate câștiga din nou.

Indicăm: DOMNIȚA B, DRAGAICA II, MELIDOR.

Pr. Cărpiniș

Dornica a mers remarcabil în pr. [illegible] O vom trece pe primul și deși deoarece nu este un element prea corect și în plus se pare că recordul este socotit cu o secundă mai bun deoarece a plecat cu 20 metri mai înainte decât distanța din program. Înaintea ei vom prefera pe Fra Diavolo, iar Hans și Asurda și în special ultima fără galop cu greu va pierde. Șanse mai au Faura și Samson.

Indicăm: FRA DIAVOLO, DORNICA, HANS.

Pr. Băicoi rep. I

Niagara II dacă va pleca bine va dispune de Dinel, Morărița, Honolulu și Sandina.

Indicăm: NIAGARA II, DINEL, MORĂRIȚA.

Pr. Doina

Nervana T cu valoarea din ultima-i eșire ar trebui să învingă pe Bolid II, Coțofana, Paulina, Beduin și Balaur care au șanse sensibil apropiate.

Indicăm: NERVANA T., BOLID II, COȚOFANA.

Pr. Snagov

Dobândit dacă se va acomoda cu conducătorul său cu greu va pierde.

Cum nu ne inspiră încredere vom prefera înaintea lui pe Vengo în mare formă.

Aliș Veriș, Tutana și Sutaș au și ei certe șanse.

Indicăm: VENGO, DOBANDIT.

Pr. Jariștea

Vestala cu valoarea ei ar trebui să învingă pe Fanella, Căminar, Lidio, Corabia și Cavaler II, iar Odor T nu este de neglijat.

Indicăm: VESTALA, CAMINAR, FANELLA.

Pr. Băicoi rep. II

Poteca B are o bună situație spre a dispune de Cicero, Alarma, Jurubița și Fir For.

Indicăm: POTECA B, CICERO, ALARMA.

ȘTIRI

● ALERGĂRILE vor începe astăzi la orele 13.30 precis.

● JOCUL AUSTRIAC va porni cu miza inițială de 230.048 lei și va începe cu prima alergare.